

Житомирський державний університет імені Івана Франка
Кафедра соціальної та практичної психології

**Зв'язок схильності до модифікацій тіла з копінг
стратегіями**

Курсова робота
Студентки 54 групи
Соціально-психологічного
факультету
Юровської Тамари
Анатоліївни

Науковий керівник :
Опанасюк О.Г.

Житомир -2009

Зміст

Вступ.....	3
Розділ I. Теоретичний аналіз феномену модифікації тіла та зміст поняття копінг-стратегій.....	5
1.1. Феномен модифікації тіла в сучасних дослідженнях.....	5
1.2. Копінг-стратегія: суть, ресурсний підхід та класифікація	9
Розділ II. Методичні основи експериментального дослідження зв'язку схильності до модифікації тіла з копінг-стратегіями.....	18
2.1. Аналіз існуючої методичної бази дослідження копінг поведінки.....	18
2.2. Методика дослідження індивідуальних копінг-стратегій Е. Хайма та анкета Польської НА. і Кабакова А.П.....	21
Розділ III. Результати дослідження зв'язку схильності до модифікації тіла з копінг-стратегіями.....	23
3.1. Обробка та інтерпретація результатів за методикою визначення індивідуальних копінг-стратегій Е. Хайма	23
3.2. Обробка та інтерпретація результатів за анкетой Польської Н.А. та Кабанова А.П.....	26
Висновки	31
Список використаних джерел.....	33
Додатки	

Вступ

Актуальність теми дослідження. Проблема подолання особистістю стресових і критичних ситуацій досліджується ученими в різних областях знання: біології, медицині, психофізіології, психології, - і в даний час залишається однією з найактуальніших в науці. Стійкий інтерес до даної проблеми обумовлений посиленням негативної дії природних, екологічних, соціальних і інших несприятливих умов на особу. В зв'язку з цим особливу значущість набуває вивчення психологічних способів копіngu як чинника успішної адаптації людини в сучасному світі (Л.І. Анциферова, Ф.Б.Березін, В.А.Бодров, В.П. Казначєєв, А.Р. Кудашев, В.І. Медведєв, Ф.З. Меєрсон, А.А. Реан, М.С. Яніцкий й ін.). У дослідженнях наголошується, що найбільш стресогенний вплив на психофізичний і функціональний стан особистості роблять непередбачуваність і невизначеність, які є основною характеристикою екстремальних ситуацій. Відомо, що за наявності екстремальної дії на людину особливості копіng-стратегій особистості в значній мірі зумовлюють наслідки травматичного стресу: різні форми особових порушень пов'язані або з недостатністю ресурсів подолання, або з непомірністю стрес-чинників, що дезадаптують.

Особлива увага при розгляді механізмів співволодіння із стресом надавалася ціннісно-смысловим орієнтаціям особистості (К.А. Абульханова-Славська, Л.І. Анциферова, Б.С. Братусь, Ф.Е. Василюк, М.Ю. Денісов, В.С.Николаєва, А.В. Полетаєва, А.О. Прохоров, І.А. Сапарова, В. Франкл й ін.), а також ролі когнітивної оцінки у виникненні і розвитку стресової реакції (С.Л. Белих, Р. Лазарус, Р.П. Мільруд, У. Найссер, Ж. Піаже, Х. Ремшмідт, Р. Янофф-Бульман).

Проблемою модифікації тіла з копіng-стратегіями розглядали такі вчені як Джефріс С., Піттс В., Лінг С., Цукерман М., Петровський В.А., Лазаурус Р., Фолкман С., Хайм Е., Польська Н.А., Кабанов А.П.

Об'єкт дослідження - копіng-стратегії особистості.

Предмет дослідження — копінг-стратегії та їх особливості у людей із модифікації тіла.

Мета дослідження - визначити та підтвердити зв'язок схильності до модифікацій тіла з копінг-стратегіями.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз феномену модифікації тіла та проаналізувати зміст поняття копінг-стратегій.
2. Проаналізувати методичні основи експериментального дослідження зв'язку схильності до модифікації тіла з копінг-стратегіями.
3. Провести дослідження за методикою визначення індивідуальних копінг-стратегій Е. Хайма.
4. Провести дослідження за анкетой Польської НА. та Кабанова А.П.
5. Проаналізувати результати проведеного дослідження з метою виявлення зв'язку схильності до модифікації тіла із допінг-стратегіями.

Методи дослідження. В даній курсовій роботі було використано наступні методи: теоретичні - аналіз та синтез під час огляду літературних джерел із досліджуваної теми; емпіричні - спостереження та збір інформації про досліджуваних, а також психодіагностичні - експериментальне дослідження зв'язку схильності до модифікації тіла з копінг-стратегіями, а саме методики визначення індивідуальних копінг-стратегій Е. Хайма та анкета Польської Н.А. і Кабанова А.П..

Розділ І. Теоретичний аналіз феномену модифікації тіла та зміст поняття копінг-стратегій

1.1. Феномен модифікації тіла в сучасних дослідженнях

Сьогодні модифікації тіла привертають до себе підвищений інтерес суспільства як нові екстравагантні тенденції сучасної моди. Феномен модифікацій тіла займає особливе місце у сфері соціальних досліджень: з одного боку, залишаючись маловивченим і, відповідно, теоретично і методологічно непростим, з другого боку, він, поза сумнівом, є актуальним і вимагаючим пильної наукової уваги [12, с. 43].

У найбільш узагальненому виді модифікації тіла є різними формами і способами видозміни тіла через пошкодження шкіри (нанесення порізів, шрамування, таврування, проколювання, татуювання, ампутації й інші хірургічні втручання), здійснювані добровільно, самостійно або за допомогою фахівців з модифікацій тіла заради досягнення психологічних, естетичних, духовних, ідеологічних цілей.

Що є модифікаціями тіла як психологічний феномен: одну з новітніх практик екстремальної, «пограничної» поведінки, результат «культурної патології» або результат кризи ідентичності, пошуків себе і референтного соціального оточення?

Зарубіжні дослідники відзначають, що в контексті сучасних тенденцій моди конструюється певна система уявлень про модифікації тіла як про способи подолання кордонів тіла, спричиняючих за собою розкриття нових вимірювань духовності.

Модифікації тіла позиціонуються як якісь витончені

способи осистого зростання для обраних.

— С. Джефріс виступає з критикою подібних переконань, підкреслюючи, що по суті модифікації тіла є самоушкодженнями (self-harm) — умисними несуїцидальними пошкодженнями або змінами тканин тіла, що нерідко практикуються в маргінальних прошарках суспільства: серед

гомосексуалістів, інвалідів, дітей і дорослих, потерпілих від сексуального насильства. На думку даного автора, практика самоушкоджень в рамках сучасної індустрії моди набуває нового значення: «модифікації тіла», «декорування тіла», «боді-арт». Для пояснення самоушкоджень активно притягуються постмодерністські поняття «переписування» історії тіла і «трансгресії» за межі його кордонів. Проте за даними модерністськими термінами стоять уявлення груп маргіналів, відзначає С. Джефріс, для яких самоушкодження є реальною, повсякденною і інтенсивно реалізовуваною практикою рішення життєвих проблем.

Соціокультурні джерела сучасної індустрії модифікацій тіла (татуювання, таврування, пірсинг, шрамування) вбачаються в двох сферах:

гей-культури і панк-культури. Особливий резонанс ідеї цих субкультурних груп набувають в 1970-е рр.; для їх реалізації, зокрема, притягуються радикальні способи модифікацій тіла. У цьому контексті модифікації тіла перетворюються на мову, розуміння якої доступно присвяченим. Пірсинг, татуювання, таврування виконують соціальну функцію визначення кордонів і виразу ідеологічного змісту поглядів субкультурної групи [12, с. 45].

Нечисленні дослідження модифікацій тіла, повідомлення про які зустрічаються переважно в англomовній літературі, присвячені головним чином культурологічним і соціальним аспектам даної проблеми: аналізується мотивація подібного роду поведінки; модифікації тіла розглядаються в контексті етичних проблем косметичної хірургії і спонукальних причин до зміни свого тіла її засобами. В. Пітс аналізує таку практику модифікацій тіла, як пірсинг, брендинг (таврування), нанесення порізів, татуювання в контексті субкультурних проблем на прикладі груп жінок, гомосексуалістів, сучасних примітивістів і кібер-панків.

Розуміння соціальних і психологічних механізмів модифікацій тіла зв'язується з необхідністю вивчення проблем самоповаги до самоприйняття, сформованості уявлень про власне тіло і дихотомію потреб — мати «нормалізоване» тіло, тобто тіло, що відповідає нормативним уявленням, і

мати «красиве» тіло, тобто тіло поліпшене, прикрашене. Особливе місце модифікації тіла займають в дослідженнях по біоетиці: обговорюється проблема законодавчого врегулювання дозволів на такі модифікації тіла, які спричиняють за собою тяжкі необоротні тілесні пошкодження (наприклад, ампутації без медичних показань).

Психологічній стороні модифікацій тіла присвячені дослідження даного феномена в структурі чинників ризику проблемної поведінки підлітків. Дослідники приходять до висновку, що наявність модифікацій тіла корелює із зловживанням алкоголем і наркотичними речовинами, сексуальними відносинами, фактами насильства і шкільними проблемами. У дослідженні взаємозв'язку наявності татуювань з референтним оточенням було

встановлено, що татуювання у членів сім'ї і друзів мають позитивну
 •» кореляцію з наявністю татуювань у респондентів. Ці дані підтверджують, що ухвалення рішення про які-небудь модифікації свого тіла здійснюється під безперечним субкультурним впливом.

Вивчення підлітків, що мають пірсинг і татуювання, приводить дослідників до висновку, що такого роду прикраси пов'язані з поведінкою, що підриває здоров'я. Виявлено, що ці підлітки зазнають труднощі в шкільній інтеграції, відчувають велику близькість до друзів і меншу підтримку з боку батьків, ніж їх однолітки, що не мають подібних модифікацій [12, с. 47].

Відзначимо, що до найважливіших психологічних проблем підлітків і молодих людей, що мають різні модифікації тіла, відносяться проблеми взаємостосунків, ідентичності і ризику. Всі вони витікають з труднощів соціалізації, які нерідко переживаються в підлітковому і юнацькому віці, але в даному випадку рішення цих проблем носить деструктивний характер, а модифікації тіла виявляються у ряді чинників ризику проблемної поведінки.

У теорії проблемної поведінки Р.Джессора різного роду ризиковані дії підлітків (вживання психоактивних речовин, наприклад) розглядаються з погляду функціональних проблем дорослішання. Ризиковані дії можуть бути

ініційовані потребою привернути до себе увагу, виразити соціальний протест, одержати задоволення або досвід нових відчуттів, інтегруватися в бажане субкультурне співтовариство.

У контексті моделі проблемної поведінки слід зазначити концепції схильності до ризику і пошуку відчуттів С. Лінга, М. Цукермана, В.А. Петровського. Поняття «е(Дсе т)гЪ» («знаходження на грані») С. Лінга, «зепзайіоп 8ee1<:іп§» («пошук відчуттів») М.

Цукермана, «неадаптивна активність» В.А. Петровського описують різні аспекти ризику.

У даних підходах ризик розглядається як особливий психосоціальний феномен, який визначається потребою індивідуумів здійснювати навмисні дії, що представляють загрозу для їх життя, не пов'язані з насущною необхідністю і не надаючи яких-небудь ситуативних переваг, проте володіючи винятковою значущістю для особи. С. Лінг відзначає, що переживання «ес1§е \уОГІС» вкорінені так глибоко, що виявляються, як правило, автоматично і стихійно, а планування «ес1§е у^ОГІС» підтримує лише ілюзію контролю над ситуацією. М. Цукерман виділяє «зепзайіоп 5ee1сіп§» як психологічної межі, яка виражається в потребі переживання гострих відчуттів і спонукає індивіда експериментувати з різними видами ризику.

Теорія копінгу дозволяє розглянути модифікації тіла з погляду продуктивних і непродуктивних способів співволодіння з життєвими труднощами. Згідно дослідженням Р. Лазаруса, С. Фолкмана, З. Хайма, істотну роль при оцінці тих або інших стресових подій виконує не реальний ступінь небезпеки самої стресової ситуації, а оцінка власних ресурсів співволодіє з нею. У разі оцінки власних копінг-ресурсів як неадекватних стресова подія сприймається як загроза. Оцінка стресової події як загрози корелює з негативною психологічною і соматичною адаптацією, тоді як оцінка цієї події як проблеми корелює з позитивною психологічною і соматичною адаптацією. Оцінка, переробка і формування певної психологічної відповіді на стресову подію визначається характером і особливостями копінг-стратегій. Е. Хайм розглядає три рівні копінг-

стратегій: когнітивний, емоційний і поведінковий, виділяючи продуктивний, відносно продуктивний і непродуктивний типи співволодіння [12, с. 50].

1.2. Копінг-стратегія: суть, ресурсний підхід та класифікація

Вперше термін заявився в психологічній літературі в 1962 році; Л. Мерфі застосував його, вивчаючи, яким чином діти долають кризи розвитку. Чотири роки потому, в 1966 року Р. Лазарус в своїй книзі «Psychological Stress and Coping Process» («Психологічний стрес і процес співволодіння з ним») звернувся до копіngu для опису усвідомлених стратегій співволодіння із стресом і з іншими подіями, що породжують тривогу.

Точніше копінг-поведінка визначається так: копінг — це «безперервно змінні когнітивні і поведінкові спроби впоратися із специфічними зовнішніми і/або внутрішніми вимогами, які оцінюються як надмірні або перевищуючі ресурси людини». Автори підкреслюють, що копінг — це процес, який весь час змінюється, оскільки особистість і середовище утворюють нерозривний, динамічний взаємозв'язок і роблять один на одного взаємний вплив.

Як показано Лазарусом, стверджується, що стрес — це дискомфорт, який відчувається, коли відсутня рівновага між індивідуальним сприйняттям запитів середовища і ресурсів, доступних для взаємодії з цими запитами. Саме індивід оцінює ситуацію як стресову чи ні. По Лазарусу і Фолкману, індивіди оцінюють для себе величину потенційного стресору, зіставляючи запити середовища з власною оцінкою ресурсів, якими вони володіють, щоб впоратися з цими самими запитами [17, с. 654].

З часом поняття «копінг» стало включати реакцію не тільки на «надмірні або перевищуючі ресурси людини вимоги», але і на щоденні стресові ситуації. Зміст копінга при цьому залишився тим же: копінг — це те, що робить людина, щоб впоратися із стресом: він об'єднує когнітивні, емоційні і

поведінкові стратегії, які використовуються, щоб впоратися із запитами буденного життя. Думки, відчуття і дії утворюють копінг-стратегії, які використовуються в різному ступені в певних обставинах. Таким чином, копінг — це «поведінкові і когнітивні зусилля, які застосовує індивід, щоб впоратися з взаємостосунками людина-середовище».

При цьому підкреслюється, що реакції індивіда на стресову ситуацію можуть бути як довільними, так і мимовільними. Мимовільні реакції — це ті, що засновані на індивідуальних відмінностях в темпераменті, а також ті, що набуті в результаті повторення і більше не вимагають свідомого контролю.

Психологи, що займаються проблематикою копінг-поведінки, дотримуються різних точок зору на ефективність стратегій співволодіння. Якщо в багатьох теоріях враховується, що копінг-стратегії за своєю суттю можуть бути як продуктивними, функціональними, так і непродуктивними, дисфункціональними, то існують автори, з погляду яких невід'ємною характеристикою копінг-поведінки є її корисність; вони визначають співволодіюче як «адаптивні дії, цілеспрямовані і потенційно усвідомлені».

Альтернативна точка зору полягає у тому, що копінг не завжди є продуктивним; його ефективність залежить від двох чинників: у відповідь реакції і контексту, в якому цей копінг реалізується.

Дослідники копінг-стратегій в спробах систематизувати і створити струнку класифікацію виділяють декілька рівнів узагальненості того, що робить індивід, щоб впоратися із стресом: це копінгові дії, копінг-стратегії і копінгові стилі. Копінгові дії (те, що індивід відчуває, думає або робить) часто групуються в копінг-стратегії, стратегії, у свою чергу, групуються в копінгові стилі (наприклад, групу стратегій, яка є концептуально схожими діями). Наприклад, таким стилем може бути «Звернення до інших». Іноді терміни копінгові дії і копінг-стратегія використовуються як взаємозамінні, тоді як копінгові стилі загалом відносяться до дій або стратегій, які послідовно використовуються індивідом, щоб впоратися із стресом. Інші схожі терміни — це копінгові тактики і копінгові ресурси [7, с. 82].

Ресурсний підхід до копінг-стратегій

Достатньо недавно дослідники, що займаються проблематикою копінг-стратегій, при погляді на копінг стали дотримуватися так званого ресурсного підходу. Ресурсний підхід робить акцент на те, що існує процес «розподілу ресурсів» (соттегсе оГ гезоигсез), який пояснює той факт, що деяким людям вдається зберігати здоров'я і адаптуватися не дивлячись на різні життєві обставини.

Ресурсні теорії припускають, що існує деякий комплекс ключових ресурсів, які «управляють» або направляють загальний фонд ресурсів. Тобто «ключовий ресурс — це головний засіб, контролюючий і організуючий розподіл (торгівлю) інших ресурсів».

До ресурсного підходу відносять деяких серйозних дослідників, роботи яких раніше не зв'язувалися з вивченням копінгової поведінки. В рамках ресурсного підходу розглядають широкий спектр різних ресурсів, як середовищних (доступність інструментальної, моральної і емоційної допомоги з боку соціального середовища), так і особових (навики і здібності індивіда). Хобфолл пропонує теорію збереження ресурсів (Сопзег/аїіоп о! Кезоигсез, С(Ж — теорія), в якій розглядає два класи ресурсів: матеріальні і соціальні, або пов'язані з цінностями (езіеет). Так, наприклад, М. Селігман як головний ресурс в співволодіючому із стресом розглядає оптимізм. Інші дослідники як один з ресурсів, що впливають на використання копінг-стратегій, пропонують конструкт «життєстійкість» (Ііагсііпезз).

Конструкт самоєфективності, розроблений А.Бандурой, також можна розглядати як важливий ресурс, що впливає на копінгову поведінку. По Е. Фрайденбергу, з самоєфективністю зв'язані пізнавальні процеси, які відносяться до внутрішніх переконань людей про їх власну здатність співволодіє. Це переконання в людині підкреслює здібність до «центральної» організації і використання власних ресурсів, а також здібність до отримання ресурсів з навколишнього середовища.

Ресурсний підхід припускає, що володіння і управління ресурсами і вживані копінг-стратегії можуть робити один на одного взаємний вплив. Так, якщо у підлітка немає бажання ефективно взаємодіяти з своїм соціальним оточенням, у нього буде мало друзів. В цьому випадку можна заявити, що копінг-стратегія вплинула на ресурси. Навпаки, у випадку, якщо дитина росла в збідненому соціальному середовищі, тобто, у дитини були обмежені ресурси, ця обставина може вплинути на копінг-стратегії, яким віддається перевагу над ними, і на частоту використання ним соціальної підтримки як стратегія співволодіє із стресом.

Класифікації копінг-стратегій

Оскільки інтерес до копінг-стратегій виник в психології відносно недавно і через складність самого феномена співволодіє з труднощами, дослідники ще не дійшли однієї єдиної класифікації копінг-поведінки. Роботи по копінг-стратегіях поки що є достатньо розрізненими, тому мало не кожен новий дослідник при вивченні проблематики копінгової поведінки пропонує свою власну класифікацію. При цьому, щоб хоч якось систематизувати наявні підходи до копінг-стратегій, вже додаються зусилля по класифікації самих класифікацій [6, с. 3 56].

Проблемно-фокусуючі/ емоційно-фокусуючі копінг-стратегії

Дослідники, що перші використали поняття копінга **в психології**, запропонували і першу класифікацію копінг-стратегій. Лазарус і Фолкман . запропонували дихотичну класифікацію копінг-стратегій, виділивши їх наступну спрямованість:

- проблемно-фокусуючі стратегії (11 копінгових дій)
- емоційно-фокусуючі стратегії (62 копінгові дії).

По Лазарусу в копінговому процесі представлений як проблемно-фокусуючий, так і емоційно-фокусуючий аспект.

Іншими дослідниками пропонувалися схожі класифікації копінг-стратегій. Так, наприклад, Моос і Шеффер виділяють три стратегії:

сфокусована на оцінці (встановлення для себе значення ситуації);

сфокусована на проблемі (ухвалення рішень і здійснення конкретних дій для подолання стресу); сфокусована на емоціях (управління відчуттями і підтримка емоційної рівноваги).

Перлін і Шулер пропонують аналогічну запропонованій Моосом і Шеффером класифікацію, виділяючи в ній три наступні стратегії: стратегія зміни способу бачення проблеми, стратегія зміни проблеми, і стратегія управління емоційним дистресом.

Ці дві класифікації практично повторюють класифікацію Лазаруса і Фолкмана. При цьому Моос і Шеффер і, відповідно, Перлін і Шулер виділяють в стратегії «фокусування на проблемі» дії двох типів: когнітивні («фокусування на оцінці» і «зміна способу бачення проблеми», відповідно) і поведінкові («фокусування на проблемі» і «стратегія зміни проблеми», відповідно).

Багато із класифікацій копінг-стратегій, що виникають вслід за класифікацією Лазаруса і Фолкмана, складався в тій же традиції, пропонуючи дихотичне розділення копінг-стратегій за принципом «робота з проблемою» / «робота з відношенням до проблеми».

Таким чином, багато класифікацій копінг-стратегій, в основному, зводяться до розрізнення між активними, фокусують на проблемі зусиллями впоратися із зовнішніми запитами проблеми проти більш інтроспективних зусиль переформулювати або когнітивний переоцінити проблему так, що вона краща відповідає зовнішнім вимогам.

Когнітивні / поведінкові / емоційні копінг-стратегії

Крім того, деякі дослідники пропонують класифікації, в яких копінг-стратегії розрізняються залежно від типів процесів (емоційних, поведінкових, когнітивних), що лежать в їх основі. Так, Никольська і Грановська виділяють три великі групи копінг-стратегії, що проходять на наступних рівнях: поведінка, емоційне опрацювання пригніченого і пізнання.

Є і класифікації, що мають справу тільки з одним типом процесів. Так, наприклад, Коплік, розглядаючи чисто когнітивні копінг-стратегії, пропонує

дихотичеську класифікацію: стратегія пошуку інформації і стратегія закритості для інформації. Навпаки, Віталіано виділяє три способи емоційно-орієнтованого подолання: самозвинувачення, уникнення і переважне тлумачення. Інша теорія також виділяє три види емоційного співволодіє, але в основі цієї класифікації лежить не тип демонстрованої реакції, а те, на що направлені дії по співволодіючому: на регуляцію внутрішньої (що переживається) емоції; регуляцію поведінки, пов'язаної з переживанням емоції; регуляцію контексту, що викликає емоцію [3, с. 111].

Ефективні / неефективні копінг-стратегії

В той же час, деякі дослідники дійшли того, що стратегії краще всього згрупувати в копінгові стилі, функціональні, що є, і дисфункціональні аспекти копінга.

Функціональні стилі є прямими спробами впоратися з проблемою, за допомогою інших або без неї, тоді як дисфункціональні стилі зв'язані з використанням непродуктивних стратегій. У літературі прийнято називати дисфункціональні копінг-стилі «уникаючим копінгом». Так, наприклад, Фрайденберг пропонує класифікацію, в якій 18 стратегій згруповані в три категорії: звернення до інших (звернення до інших за підтримкою, будь це однолітки, батьки або хтось ще), непродуктивний копінг (стратегії уникнення, які пов'язані з нездатністю впоратися з ситуацією) і продуктивний копінг (працювати над проблемою, зберігаючи оптимізм, соціальний зв'язок з іншими і тонус). Як видно, копінг-стратегія в категорії «Звернення до інших» коштує окремо від категорій «ефективного» і «неефективного» копінга. Таким чином, не дивлячись на те, що дана класифікація заснована на вимірюванні «ефективності / неефективності», дослідниками тут все ж таки зроблена спроба виділити ще одне вимірювання — «соціальна активність», яке з погляду дослідників не може однозначно оцінюватися як продуктивне або непродуктивне.

Копінг-стратегії як ступінь контролю над ситуацією

У психологічній літературі також представлені інші класифікації, які розглядають копінг-стратегії як специфічні поведінкові конкретизації

процесів довільного контролю над дією, а саме, як плановані поведінкові стратегії, які служать для того, щоб підтримувати або відновлювати контроль в ситуаціях, коли він піддається загрозі. Так, наприклад, в запропонованій цими авторами класифікації BI8C [Behavioral Inventory on Strategic; Control], «Керівництво по стратегічному контролю поведінки») передбачається, що копінг-стратегії дітей варіюються по чотирьох вимірюваннях стратегічного поведінкового контролю: активна діяльність, непряма діяльність, просоціальна поведінка і антисоціальна поведінка.

Схожа класифікація пропонується Хобфоллом. У своїй COR-теорії (Conservation of Resources, «Теорія збереження ресурсів») він пропонує розглядати в копінг-поведінці шість осей: просоціальна / антисоціальна

спрямованість, пряме / непряма поведінка і пасивне / активна поведінка.

Копінг-стратегії і ефективне функціонування індивіда

На сьогоднішній день проблематика копінг-стратегій активно досліджується в самих різних сферах і на прикладі самих різних типів діяльності. Серйозна увага надається вивченню зв'язку копінг-стратегій, які застосовує індивід, з його емоційним станом, успішністю в соціальній сфері і т.д. При цьому копінг-стратегії оцінюються з погляду їх ефективності / неефективності, а за критерій ефективності приймається пониження відчуття уразливості до стресів.

Так, наприклад, одержані дані, що копінгові реакції, що фокусують на проблемі (наприклад, спроба змінити щось в стресових взаємостосунках з іншою людиною або між іншими людьми в своєму соціальному оточенні) пов'язані з нижчими рівнями негативних емоцій в стресових ситуаціях, які сприймаються як контрольовані. Крім того, застосування проблемно-фокусуючих копінг-стратегій негативно пов'язане з проблемами в поведінці і соціальними проблемами. При цьому показано, що діти, що проблемно-фокусують, що менше застосовують, копінг-стратегій, переживають більше проблем в адаптації. Навпаки, часте використання емоційно-

фокусуючого копіngu пов'язано з серйознішими проблемами в поведінці, а також з великою кількістю симптомів тривожності і депресії.

Такі стратегії, як пошук соціальної підтримки, агресивний копінг (наприклад, вербальна/фізична агресія для того, щоб розв'язати проблему або виразити відчуття), заперечення також, схоже, пов'язані з компетентністю і здібністю до адаптації. На користь ефективності стратегії «пошук соціальної підтримки» свідчать і дані, одержані в інших дослідженнях. Тут **було** показано, що школярі (чоловічої статі), що одержували вищі бали за шкалою успішності, активніше використовували дану копінг-стратегію [10, с. 20].

Позитивної оцінки також заслуговує така стратегія, **як** активне рішення проблем. Так, було показано, що підлітки, здібні до активного рішення

проблем, демонструють велику легкість в адаптації.

Експериментальні дослідження надають різні дані **щодо того, як** оцінювати таку стратегію, як уникаючий копінг (уникнення стресових думок або ситуацій на поведінковому і когнітивному рівні). З одного боку, він зв'язується з вищим рівнем депресії, тривоги, складнощами адаптації в школі. Навпаки, інші дослідники демонструють, що діти із стратегією уникнення демонструють менше проблем з поведінкою в школі і, по відгуках вчителів, володіють більшою соціальною компетентністю.- Можливо, що уникаючий копінг позитивно пов'язаний з соціальною успішністю у тому випадку, коли стресова ситуація є неконтрольованою і коли уникнення допомагає запобігти розростанню негативної ситуації. Крім того, дослідники припускають, що уникаючий копінг може бути корисний в ситуаціях нетривалого стресу, але у разі тривалих стресових ситуацій уникнення розцінюється як неадаптивна реакція.

Неоднозначне оцінюється і така копінг-стратегія, як «позитивна переоцінка ситуації». З одного боку, додання проблемі позитивного значення зменшує стрес і служить емоційному пристосуванню до нього; з другого боку, зміна відношення відволікає від рішення конкретних практичних

проблем. Проте, представляється, що стратегія позитивної переоцінки може бути ефективною за ситуації, коли суб'єкт не може контролювати результат.

Що стосується академічної сфери, то, на жаль, роботи по вивченню впливу копінг-стратегій на академічну успішність поки представлені в психологічній літературі дуже слабо. Так, наприклад, не можна чітко і однозначно заявити, що успішні копінг-стратегії ведуть до свехдостіжень в навчанні (під свехдостіженнями — *ouergachievement* — тут розуміється вищий рівень досягнень, ніж в середньому для учнів даного рівня здібностей). Проте, вже можна посилається на дані, що свідчать, наприклад, про те, що підлітки (чоловічої статі), які роблять вибір на користь продуктивніших копінг-стратегій, мають явну перевагу в навчанні; а саме, вони демонструють сильну схильність до того, щоб встигати краще, ніж ми можемо чекати, виходячи з їх результатів по тестах I Q.

Стратегії, направлені на рішення проблем, загалом, є ефективнішими, ніж стратегії, призначення яких — співволодіє з відношенням індивіда до проблеми. Але, як би там не було, дослідження також свідчать, що застосування відразу декількох способів співволодіє більш ефективне, ніж вибір тільки одного конкретного чину реагування на ситуацію. Як вже було сказано, ефективність копінг-стратегій залежить як від самої реакції, так і від контексту, в якому ця реакція здійснюється. Копінг-стратегії, неефективні в одних ситуаціях, можуть виявитися цілком ефективними в інших; наприклад, стратегії, неефективні в ситуації, яка не підконтрольна суб'єкту, можуть бути ефективні в ситуаціях, які суб'єкт здатний контролювати і змінювати в бажану сторону [10, с. 25].

Розділ II. Методичні основи експериментального дослідження зв'язку схильності до модифікації тіла з копінг-стратегіями

2.1. Аналіз існуючої методичної бази дослідження копінг поведінки

Протягом деякого часу поняття «копінг» використовувалося разом і замість понять «захист», «оволодіння уміннями» і «адаптація». Так, в психоаналізі механізми співволодіння об'єднувалися з механізмами психологічного захисту особистості; біхевіоризм привернув до розуміння копінгу ідею модифікації поведінки, що спирається на уміння людини вирішувати проблеми, підвищуючи цим власну самооцінку, самоефективність і внутрішній контроль; культурно-соціоекологічний напрям сприйняв копінг як адаптацію до соціального і фізичного навколишнього середовища. Нарешті, інтеграційний напрям розглядає співволодіючу поведінку як один з проявів здібності до адаптації, яка разом з іншими ресурсами особистості збільшує або зменшує (полегшує) вимоги ситуації (Moos & Billings, 1982).

Багато авторів відзначають істотний внесок соціально-когнітивної теорії А. Бандури (1977, 1984, 1991), яка допомогла зрозуміти ефективність і наслідки копінг-поведінки для особистості через поняття її самоефективності. Вслід за А. Бандурою, Р. Лазарус (1980) встановив, що недостатньо володіти навичками успішного співволодіння, людина повинна вірити у те, що вони у нього є.

Методологія дослідження співволодіючої поведінки будується на різних припущеннях з приводу джерел і природи цього виду людської поведінки.

Як і будь-яка інша поведінка, Т. Beehr & McGrath пропонують аналізувати співволодіння по трьох параметрах:

1. Локус контролю (залежність від особи або ситуації).
2. Спонтанність або навмисність.
3. Мінливість або стійкість.

Саме уявлення дослідника про природу співволодіння на пряму впливають на вибір ним методів діагностики цього феномена.

Так, якщо дослідник вважає копінг відносно спонтанною і стійкою реакцією індивіда на специфічну ситуацію, то дослідження буде побудоване як вивчення індивідуальних відмінностей в психологічному співволодінні, де копінг виступить як залежна змінна. Якщо автор дослідження розглядає копінг як відносно мінливі стратегії поведінки в ситуації, навмисно обрані індивідом, то задум буде іншим, зв'язаним, швидше, з вивченням ефективності різних стилів, типів і стратегій співволодіння в різних обставинах, тобто копінг-стратегії при цьому виступлять як незалежні змінні.

У літературі відома також крайня позиція, що розуміє співволодіючу поведінку як стійку характеристику особистості, або навіть як самі особистісні риси: це, наприклад, дослідження стійкості і стійких людей.

На думку В.А. Бодрова, дана область досліджень потребує методологічного і психометричного розвитку, але і вже отримані результати дають досить підстав вважати, що «відношення до подолання як до стабільної особової характеристики сильно спрощує складні і взаємодіючі чинники, які визначають стратегії, використовувані індивідами для боротьби із стресовими подіями».

Отже, встановлено, що співволодіюча поведінка є багатовимірним конструктом. У цьому і полягає складність його вимірювання. Тому на питання операціонального рівня дослідження - що і як вимірювати - поки не знайдено простих відповідей, і саме вимірювання або діагностика

співволодіння як явище порівняно недавно з'явилося в науці (у психології здоров'я, психології особистості і соціальної психології). Його поява пов'язана з перенесенням методологічного акценту з проблем стресу і уразливості, слабкості індивіда, його нездатності витримувати важкі життєві ситуації на проблеми профілактики, запобігання негативним наслідкам

стресу для людини і посилення позитивних змін в поведінці, на розвиток потенціалу і знаходження ресурсу.

Відомі чотири основні стратегії діагностики копінг-поведінки. До них відносяться:

1. Суб'єктивний звіт досліджуваного про свою поведінку, виражений через відповіді на питання опитувальників і інтерв'ю.
 2. Спостереження за діями в ситуації
 3. Фіксація очевидних ознак.
 4. Вивчення документів і продуктів діяльності індивіда.
- Недивно, що суб'єктивний звіт є як найпоширенішою, так і якнайменше трудомісткою стратегією діагностики, проте Я. Морено ще на початку двадцятого сторіччя писав, що «однією з найбільших методологічних труднощів, з якими доводиться стикатися соціальним наукам, є розрив між вербалізованою поведінкою і поведінкою в життєвих ситуаціях (моделі дії), в яких вербалізована поведінка є лише незначним компонентом». Шукати вихід з цієї безперечної труднощі знаменитий автор рольової гри і психодрами пропонував в акціональних методах або дослідженні поведінки дією. Сучасні вітчизняні і західні автори пропонують поліпшити ситуацію за допомогою обліку наступних чинників: створення надійного і чутливого інструменту оцінювання, використання тільки таких опитувальників і шкал, чия ретестова надійність, внутрішня узгодженість і валідність доведені, тобто психометричне якісних інструментів; добре теоретичне обґрунтування зв'язку між особливостями особи і її соціальною поведінкою і т.д.

Діагностиці (вимірюванню) співволодіючої поведінки в останні два десятиліття **за** кордоном присвячена велика кількість публікацій. У вітчизняній літературі цій проблемі надано значно менше уваги.

Більшість західних дослідників розділяє один з двох підходів до розуміння співволодіння — інтер- або інтраіндивідуальний, проте і ті, й інші

використовують самозвіт досліджуваних про свою поведінку як основний методологічний прийом вимірювання копінг-реакцій і конкретних дій.

До найвідоміших методів першого, або інтраіндивідуального, підходу відноситься Опитувальник способів співволодіння (WCO - *Ways of Coping Questionnaire*; Folkman & Lazarus, 1988). Саме на його основі пізніше з'явилися й інші методики. Останній і найчастіше використовуваний дослідниками варіант WCQ містить 50 питань, що становлять вісім шкал, і діагностує дві базові стратегії співволодіння — проблемно-фокусуючий і емоційно-фокусує копінг в специфічних ситуаціях стресу (наприклад, хвороба, біль, втрата роботи і т.д.).

Дослідників іншого, інтраіндивідуального, підходу цікавлять стилі співволодіючої поведінки, в основі якої лежать особові змінні як стійкі диспозиційні структури. До цього напряму відноситься методика «Шкала співволодіння» (Смітті Scale), запропонована Carver et al.

Третьою з найвідоміших методик є Методика багатовимірною вимірювання копінгу (CISS Coping inventory for Stressful Situations – GR1-VI).

2.2. Методика дослідження індивідуальних копінг-стратегій Е. Хайма та анкета

Польської Н.А. і Кабанова А.П.

Дослідження зв'язку схильності до модифікації тіла з копінг-стратегіями в нашому дослідженні проводилося за методиками визначення індивідуальних копінг-стратегій Е.Хайма та анкету Польської Н.А. та Кабанова А.П. В дослідженні приймали участь 8 осіб юнацького віку з модифікаціями тіла (пірсинг, татуювання) віком від 18 до 21 року та 8 осіб юнацького віку без модифікацій тіла.

Отже, розглянемо зміст методики визначення індивідуальних копінг-стратегій Е.

Хайма. Дана методика складається із 26 тверджень, які розділені на три групи: когнітивну, емоційну та поведінкову. До першої групи входить 10 тверджень, а до двох інших по 8. Серед всіх тверджень досліджуваному

пропонується обрати лише **по** одному з кожної групи, яке найбільш відображає поведінкову стратегію досліджуваного в стресовій ситуації.

Інструкція досліджуваним.

Вам буде запропонований ряд тверджень, які стосуються особливостей вашої поведінки.

Постарайтеся пригадати, яким чином ви найчастіше вирішуєте важкі і стресові ситуації високої емоційної напруги. Обведіть кружечком той номер, який вам підходить. У кожному розділі тверджень необхідно вибрати тільки один варіант, за допомогою якого ви вирішуєте свої труднощі.

Відповідайте відповідно до того, як ви справляєтеся з важкими ситуаціями останнім часом. Не роздумуйте довго — важлива ваша перша реакція. Будьте уважні!

Іншою методикою, яку ми провели була анкета Польської Н.А. та Кабанова А.П. Дана анкета складається із 22 питань, яка спрямована на вивчення уявлень досліджуваних про модифікацію тіла і виявлення ознак проблемної поведінки, а саме досвіду вживання психоактивних речовин, самотравмуючих та ризикових вчинків.

Перший блок включав питання, які пов'язані з відношенням досліджуваних до даної проблеми, наявністю і типом власних модифікацій тіла. Другий блок питань був спрямований на виявлення досвіду або готовності до проблемної поведінки і самотравмування, які на думку багатьох дослідників безпосередньо пов'язані з готовністю до модифікації тіла. В даному блоці були відображені проблеми, які традиційно вважаються признаками поведінки з підвищеним ризиком (вживання алкоголю, наркотичних речовин, паління, заняття екстремальними видами спорту, ауто агресивні думки та дії).

Інструкція досліджуваним.

Перед вами знаходиться бланк із 22 питаннями та варіантами відповідей на них, вам потрібно обрати один варіант відповіді. Вірних чи не вірних відповідей не існує.

Розділ III. Результати дослідження зв'язку схильності до модифікації тіла з копінг-стратегіями

3.1. Обробка та інтерпретація результатів за методикою визначення індивідуальних копінг-стратегій Е. Хайма

Обробка результатів та інтерпретація передбачає використання переважно якісно-змістовного аналізу відповідей. У ключі кожне твердження пов'язане з певною копінг-стратегією. Якщо досліджуваний вибирає конкретне твердження як найзвичніше для себе, передбачається, що відповідна копінг-стратегія буде для нього типовою. Стратегії співволодіння із стресом можуть бути: продуктивними, відносно продуктивними і непродуктивними. Копінг-стратегії діляться на три підгрупи:

- когнітивні,
- емоційні,
- поведінкові.

У ключі копінг-стратегії приведені відповідно до тверджень. У дужках дані позначення: П — продуктивна копінг-стратегія (допомагає швидко і успішно співволодіти із стресом), В — відносно продуктивна копінг-стратегія (яка допомагає в деяких ситуаціях, наприклад не дуже значущих або при невеликому стресі); Н — непродуктивна стратегія (не усуває стресовий стан, навпаки, сприяє його посиленню). Бланки відповідей експериментальної та контрольної груп наведені в додатках А та Б.

Таким чином, обробляти отримані результати можна за наступним ключем:

А. Когнітивні копінг-стратегії

1. Ігнорування — «Говорю собі: в даний момент є щось важливіше, ніж труднощі» (В).
2. Скорення — «Говорю собі: це доля, потрібно з цим змиритися» (Н).
3. Дисиміляція — «Це неістотні труднощі, не все так погано, в основному все добре» (В).

4. Збереження самовладання — «Я не втрачаю самовладання і контролю над собою у важкі хвилини і прагну нікому не показувати свого стану» (В).
5. Проблемний аналіз — «Я прагну проаналізувати, все зважити і пояснити собі, що ж трапилося» (П).
6. Відносність — «Я говорю собі: в порівнянні з проблемами інших людей мої — це дрібниця» (В).
7. Релігійність — «Якщо щось трапилося, то так угоднo Богу» (В).
8. Розгубленість — «Я не знаю, що робити і мені часом здається, що мені не виплутатися з цих труднощів» (Н).
9. Додача значення — «Я додаю своїм труднощам особливе значення, долаючи їх, я удосконалююся сам» (В).
10. Установка власної цінності — «Зараз я повністю не можу справитися з цими труднощами, але з часом зможу справитися і з ними, і з складнішими» (В).

Б. Емоційні копінг-стратегії

1. Протест — «Я завжди глибоко обурений несправедливістю долі до мене і протестую» (В).
2. Емоційна розрядка — «Я впадаю у відчай, я ридаю і плачу» (Н).
3. Придушення емоцій — «Я пригнічую емоції в собі» (Н).
4. Оптимізм — «Я завжди упевнений, що є вихід з важкої ситуації» (П).
5. Пасивна кооперація — «Я довіряю подолання своїх труднощів іншим людям, які готові допомогти мені» (В).
6. Покірність — «Я впадаю в стан безнадійності» (Н).
7. Самозвинувачення — «Я вважаю себе винуватим і одержую по заслугах» (Н).
8. Агресивність — «Я впадаю в сказ, стаю агресивним» (Н).
- * В. Поведінкові копінг-стратегії
 1. Відвернення — «Я занурююся в улюблену справу, прагнучи забути про труднощі» (В).

2. Альтруїзм — «Я прагну допомогти людям, і в турботах про них забуваю про свої жалі» (В).

3. Активне уникнення — «Прагну не думати, всіляко уникаю зосереджуватися на своїх неприємностях» (Н).

4. Компенсація — «Прагну відвернутися і розслабитися (за допомогою алкоголю, заспокійливих засобів, смачної їжі і т.п.)» (В).

5. Конструктивна активність — «Щоб пережити труднощі, я беруся за здійснення давньої мрії (їду подорожувати, поступаю на курси іноземної мови і т.п.) (В).

6. Відступ — «Я ізолююся, прагну залишитися наодинці з собою» (Н).

7. Співпраця — «Я використовую співпрацю із значущими мені людьми для подолання труднощів» (П).

8. Звертання — «Я звичайно шукаю людей, здатних допомогти мені порадою» (В).

Таким чином розглянемо підраховані та оброблені результати за методикою, що наведені в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1. Використані копінг-стратегії досліджуваними

Копінг-стратегії	Число досліджуваних, які використали відповідні стратегії	
	Експериментальна група	Контрольна група
Когнітивні: продуктивні відносно продуктивні непродуктивні	2 6 0	3 5 0
Емоційні: продуктивні відносно продуктивні непродуктивні	2 1 4	5 2 1
Поведінкові: продуктивні відносно продуктивні непродуктивні	2 5, 2	2 5 1

Отже, як видно із таблиці 3.1. в порівняльному аспекті на емоційному та поведінковому рівнях відсоток непродуктивних стратегій в експериментальній групі вищий, ніж в контрольній. Лише на когнітивному

рівні непродуктивні стратегії в експериментальній групі однакові із

контрольною.

На когнітивному рівні співвладіння в обох групах переважають відносно продуктивні копінг-стратегії (75% та відповідно 62,5%), які допомагають подолати незначні стресові ситуації. На поведінковому рівні співвладіння відносно продуктивних копінг-стратегій знаходиться в обох групах на однаковому рівні 62,5 %, тобто обидві групи досліджуваних можуть впоратися зі стресом, лише в тому випадку, коли він не значний. Непродуктивні копінг-стратегії **на** емоційному рівні в експериментальній групі в чотири рази (50%) переважають непродуктивні копінг-стратегії в контрольній (12,5%).

В цілому 80% респондентів з експериментальної і 25% - з контрольної групи використовують непродуктивні копінг-стратегії зі стресом. Отже, можна сказати, що респонденти експериментальної групи схильні до непродуктивної поведінки в ситуації стресу, тобто вони є більш вразливіші, ніж контрольна група.

3.2. Обробка та інтерпретація результатів за анкетною Польської Н.А. та Кабанова А.П.

Обробка та інтерпретація результатів передбачає в основному переважно якісно-змістовний аналіз відповідей (бланки відповідей експериментальної та контрольної групи наведені в додатках В та Д).

Таким чином розглянемо підраховані та оброблені результати за . і методикою, що наведені в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2. Результати анкетування експериментальної (І) та контрольної (ІІ) груп

Питання	Варіант відповіді	Число досліджуваних, які дали відповідь	
		Групи	
		І	ІІ
1. Що на вашу думку, лежить в основі штучної зміни тіла (пірсинг, татуаж, шрамування та інше)?	Індивідуальні уявлення про красу	6	2
	Мода	0	3
	Потреба у нових відчуттях	0	2
	Виклик суспільству	2	1
	Психологічні проблеми (незадоволення власною зовнішністю, стрес, кризис)	0	0
2. Як ви відноситеся до екстримального пірсингу та іншим модифікаціям тіла (шрамування, вживляння металевих імплантатів під шкіру, підвішування на гачках)?	Негативно	0	3
	Байдуже	8	4
	З інтересом, але не більше того	0	1
	Схвально	0	0
3. Чи вважаєте ви, що модифікації тіла допомагають зняти стрес?	Так	0	0
	Ні	8	5
	Не знаю	0	3
4. Чи викликають у вас цікавості телепередачі, фільми, газетні та журнальні публікації, які присвячені проблемі модифікації тіла?	Так	2	4
	Ні	6	4
5. Більшість ваших знайомих мають пірсинг, татуювання та інші штучні зміни тіла?	Так	7	0
	Ні	0	8
	Не помічав (ла)	1	0
6. Люди, які різко виділяються із натовпу своїм екстравагантним виглядом викликають у вас	Симпатію	2	0
	Цікавість	6	8
	Роздратування	0	0
7. У вас є:	Пірсинг - видимі зони тіла	5	0
	Пірсинг - інтимні зони тіла	0	0
	Пістійне татуювання - видимі зони тіла	4	0
	Пістійне татуювання - інтимні зони тіла	0	0
	Декоративні шрами	2	0
	Інші модифікації тіла	0	0
8. Ви пробували самостійно модифікувати своє тіло (зробити собі прокол, нанести тату, шрам та ін.)	Так, один раз	2	2
	Так, більше одного разу	0	0
	Ніколи	8	6
9. Повсякденні труднощі і турботи викликають у вас роздратування	Так	1	1
	Ні	7	7

Продовження таблиці 3.2.

10. Чи траплялось, що ваші вчинки причиняли біль і страждання близьким людям?	Так	6	8
	Ні	2	0
11. Чи буває у вас непереборне бажання нанести собі пошкодження?	Коли дуже нервую	0	0
	Коли злюсь	0	0
	Ні	8	8
12. Під впливом сильних емоцій ви можете себе вдарити, вкусити, зробити порізи, причинити іншої шкоди?	Так	0	0
	Ні	8	8
13. Чи буває так, що при хвилюванні ви закушуєте губи, заламуєте руки, гризете нігті та ін.?	Так	1	5
	Ні	7	3
14. Чи казали вам, що ви дуже нервуєте через дрібниці?	Так	1	6
	Ні	7	2
15. У вашому житті бували випадки самоушкодження тіла (нанесення порізів, припалювання, розкулування болячок та ін.)?	Так	0	0
	Ні	8	8
16. Ви захоплюєтесь екстремальними видами спорту?	Так	8	3
	Ні	0	5
17. Чи можна деякі ваші вчинки пояснювати бажанням гострих відчуттів?	Так	2	2
	Ні	6	6
18. Чи можете ви себе назвати людиною схильною до ризикових вчинків?	Так	5	2
	Ні	3	6
19. Чи були у вашому житті ситуації, коли ви хотіли звести рахунки із життям?	Так	0	0
	Ні	8	8
20. Ви палите?	Так	8	2
	Ні	0	6
21. Інколи ви вживаєте алкогольні напої?	Так	8	8
	Ні	0	0
22. Чи пробували ви наркотичні речовини?	Так	2	1
	Ні	6	7

Отже, як видно з таблиці 3.2., що приблизно друга частина респондентів і з

експериментальної, і з контрольної груп зацікавлено відносяться до ^ розповсюджених і екзотичних форм модифікацій тіла, хоча число респондентів із контрольної групи, які негативно відносяться до екстремальних модифікацій в три рази перевищувало такі показники по експериментальній групі (0 і 3).

Узагальнюючи результати анкетування слід відмітити, що не залежно від наявності модифікації (татуювання, пірсинг, декоративні шрами) тенденція до проблемної поведінки проглядається як в експериментальній, так і в контрольній групі.

Цікаві відповіді на питання 9, 10 і 14, які були введені для того, щоб зрозуміти, як респонденти оцінюють власні емоційні реакції в ситуаціях вирішення повсякденних проблем і як вони оцінюють емоційні наслідки власних вчинків по відношенню до близьких людей. По всіх трьох позиціях контрольна група показала більш високі результати. Більша частина респондентів із контрольної групи вважає, що деякі їх вчинки спричинювали біль і страждання їх близьким, і в шість раз більше респондентів із контрольної групи отримали від оточуючих зауваження, що занадто нервують через дрібниці. Ці результати дають змогу припустити, що респонденти із контрольної групи більш чутливі до оцінок і реакцій своїх близьких і більш безпосередні у вираженні власних почуттів, тоді як респонденти із експериментальної групи більш емоційно відособлені.

Узагальнюючи одержані дані, можна відзначити, що незалежно від наявності модифікацій тіла і в експериментальній, і в контрольній групі має місце дефіцит продуктивних поведінкових стратегій, що може бути обумовлено процесами дорослішання і пов'язано із становленням «дорослої» ідентичності і формуванням відповідних соціальних навиків.

Нерівномірність процесів дозрівання (фізіологічних, психологічних, соціальних) приводить до високої стресогенної реактивності підлітка. З другого боку, криза підліткової ідентичності, що виявляється у високій конфліктності, переоцінці сімейних ідеалів, акцентуованості окремих рис вдачі, може істотно, хоча і тимчасове, обмежувати діапазон продуктивних прийомів співволодіє з несприятливими життєвими обставинами. Саме в цей період найчастіше проявляє себе схильність до проблемної поведінки. Тим не менш в контрольній групі, ідентичній експериментальній по віку і освітньому рівню, копінг-стратегій відрізняються більшою продуктивністю.

Таким чином, формування особової схильності до модифікацій тіла, крім особливостей дорослішання, пов'язане з особливостями емоційного

реагування. Це підтверджують одержані нами результати вивчення копінг-стратегій: у експериментальній групі виявлена чітка тенденція до використання непродуктивних способів співволодіння з важкими ситуаціями на емоційному рівні. Можна припустити, що в основі модифікацій тіла лежить висока інтенсивність негативних переживань, розрядка яких досягається через різні способи ризикованих дій, зокрема за допомогою достатньо хворобливих процедур модифікацій.

Схильність до модифікацій відображає неконструктивний за своєю суттю спосіб емоційної реакції на стрес. Несприятливі обставини не долаються, а «закріплюються» у вигляді своєрідних міток: татуювань, проколів, шрамів, а іноді і більш серйозних травм. У такому разі схильність до модифікацій тіла може бути проаналізована з погляду емоційної уразливості, що є, видно, однією з домінуючих особливостей особи, схильної

«

до модифікацій тіла.

Подібна емоційна уразливість може бути визначена як переживання відчуття безпорадності в стресових ситуаціях, пов'язане з відсутністю навиків конструктивного прогнозування розвитку ситуації і з проблемами саморегуляції.

Висновки

Відповідно до проведеного дослідження можна зробити наступні висновки.

1. У найбільш узагальненому виді модифікації тіла є різними формами і способами видозміни тіла через пошкодження шкіри (нанесення порізів, шрамування, таврування, проколювання, татуювання, ампутації й інші хірургічні втручання), здійснювані добровільно, самостійно або за допомогою фахівців з модифікацій тіла заради досягнення психологічних, естетичних, духовних, ідеологічних цілей.
2. Соціокультурні джерела сучасної індустрії модифікацій тіла (татуювання, таврування, пірсинг, шрамування) вбачаються в двох сферах: гей-культури і панк-культури. Особливий резонанс ідеї цих субкультурних груп набувають в 1970-е рр.; для їх реалізації, зокрема, притягуються радикальні способи модифікацій тіла. У цьому контексті модифікації тіла перетворюються на мову, розуміння якої доступно присвяченим. Пірсинг, татуювання, таврування виконують соціальну функцію визначення кордонів і виразу ідеологічного змісту поглядів субкультурної групи.
3. Теорія копінгу дозволяє розглянути модифікації тіла з погляду продуктивних і непродуктивних способів співволодіння з життєвими труднощами. Згідно дослідженням Р. Лазаруса, С. Фолкмана, З. Хайма, істотною роль при оцінці тих або інших стресових подій виконує не реальний ступінь небезпеки самої стресової ситуації, а оцінка власних ресурсів співволодіє з нею.
4. Копінг — це «безперервно змінні когнітивні і поведінкові спроби впоратися із специфічними зовнішніми і/або внутрішніми вимогами, які оцінюються як надмірні або перевищуючі ресурси людини». Автори підкреслюють, що копінг — це процес, який весь час змінюється, оскільки особистість і середовище утворюють нерозривний, динамічний взаємозв'язок і роблять один на одного взаємний вплив.

5. З часом поняття «копінг» стало включати реакцію не тільки на «надмірні або перевищуючі ресурси людини вимоги», але і на щоденні стресові ситуації. Зміст копінга при цьому залишився тим же: копінг — це те, що робить людина, щоб впоратися із стресом: він об'єднує когнітивні, емоційні і поведінкові стратегії, які використовуються, щоб впоратися із запитами буденного життя. Думки, відчуття і дії утворюють копінг-стратегії, які використовуються в різному ступені в певних обставинах. Таким чином, копінг — це «поведінкові і когнітивні зусилля, які застосовує індивід, щоб впоратися з взаємостосунками людина-середовище».

6. В процесі виконання експериментального дослідження було використано дві методики

1) методика визначення індивідуальних **копінг-**

стратегій Е. Хайма; 2) анкета Польської Н.А. та Кабанова А.П. Дослідження і проводилось з 10 особами юнацького віку, які мають модифікації тіла і з 10 особами юнацького віку, які не мають модифікації тіла, віком від 18 до 21 року.

Схильність до модифікацій відображає неконструктивний за своєю суттю спосіб емоційної реакції на стрес. Несприятливі обставини не долаються, а «закріплюються» у вигляді своєрідних міток: татуювань, проколів, шрамів, а іноді і більш серйозних травм. У такому разі схильність до модифікацій тіла може бути проаналізована з погляду емоційної уразливості, що є, видно, однією з домінуючих особливостей особи, схильної до модифікацій тіла. Подібна емоційна уразливість може бути визначена як переживання відчуття безпорадності в стресових ситуаціях, пов'язане з відсутністю навиків конструктивного прогнозування розвитку ситуації і з проблемами саморегуляції.

Список використаних джерел

1. АбульхановаСлавская К.А., Березина Т.Н. Время личности й время жизни. - СПб, 2001. - 403 с.
2. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование жизненных ситуаций й психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т. 15. № 1 С.3-18.
3. Божович Л. Проблемы формирования личности. - М., 1995. - 352 с.
4. Дьяченко М.И., Кандыбович Л.А. Психология высшей школы. -Минск, 1993.-314с.
5. Дьяченко М.И., Кандыбович Л.А. Психология высшей школы: Учеб. пособие для вузов. - 2-е изд., перераб. й доп. - М., 1981. - 383 с.
6. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий. - СПб.: Питер, 2004.-701с.
7. Крюкова Т.Л. Методология исследования й адаптация опросника диагностики совладающего (копинг) поведения // Журнал практического психолога. - 2007. - №3. - С. 82-92.
8. Кулагина И.В. Возрастная психология. - М., 1997. - 364 с.
9. Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями // Журнал социологии й социальной антропологии. - 1998. Том 1, вып. 2.
10. Нартова-Бочавер С.К. «Сорпс Ёёауіог» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал, 1997, Т. 18. - № 5, С. 20-30.
11. Никольская И.М., Грановская Р.М. Психологическая защита у детей. - СПб.: Речь, 2001.-359с.
12. Польская Н.А. Взаимосвязь склонности к модификациям тела с копинг-стратегиями // Вопросы психологии. - 2007. - №6. - С. 43-53
13. Практикум по возрастной й педагогической психологии / Под ред. А.И. Щербакова. — М, 1987. — 175 с.

14. Психология развивающейся личности /Под ред. А. В. Петровского. -М.: Педагогика, 1987. - 239 с.
15. Психологія: підручник для студентів вищих навч. закладів / під ред. Ю. Л. Трофімова. - Київ^ЛИБІДЬ", 2003. - 558 с.
16. Сирота Н.А. Копинг-поведение в подростковом возрасте. Дис. ... докт. мед. наук. Бишкек - СПб.: ПНИ, 1994. - 245 с.
17. Словарь психолога-практика / Сост. С.Ю.Головин. - 2-е изд., перераб. й доп. - Мн.: Харвест, 2005. - 976 с.
18. Словарь-справочник по психологической диагностике / Сост. Л.Ф. Бурлачук СМ. Морозов; отв. ред. СБ. Крышский. - Киев: Науковадумка, 1989.-721 с.

Бланки відповідей експериментальної групи до методики визначення індивідуальних
копінг-стратегій Е.Хайма

**Бланк відповідей до методики визначення індивідуальних копінг-стратегій Е.
Хайма**

ПІБ _____ вік _____

Твердження

А

1. Говорю собі: «В даний момент є щось важливіше, ніж труднощі».
2. Говорю собі: «Це доля, потрібно з цим змиритися».
3. «Це неістотні труднощі, не все так погано, в основному все добре».
4. «Я не втрачаю самовладання і контролю над собою у важкі хвилини і прагну нікому не показувати свого стану».
- 5) «Я прагну все проаналізувати, все зважити і пояснити собі, що ж трапилося».
6. «Я говорю собі: в порівнянні з проблемами інших людей — це дрібниця».
7. «Якщо щось трапилося, то так угоднo Богу».
8. «Я не знаю що робити, і мені часом здається, що мені не виплутатися з цих труднощів».
9. «Я додаю своїм труднощам особливе значення, долаючи їх, я удосконалююся сам».
10. «Зараз я повністю не можу справитися з цими труднощами, але з часом зможу справитися і з складнішими».

Б

1. «Я завжди глибоко обурений несправедливістю долі до мене і протестую».
2. «Я впадаю у відчай, я ридаю і плачу».
3. «Я пригнічую емоції в собі».
4. «Я завжди упевнений, що є вихід з важкої ситуації».
5. «Я довіряю подолання своїх труднощів іншим людям, які готові допомогти мені».
6. «Я впадаю в стан безнадійності».
7. «Я вважаю себе винуватим і одержую по заслугах».
8. «Я впадаю в сказ, стаю агресивним».

В

1. «Я занурююся в улюблену справу, прагнучи забути про труднощі».
2. «Я прагну допомогти людям, і в турботах про них забуваю про свої жалі».
3. «Прагну не думати, всіляко уникаю зосереджуватися на своїх неприємностях».
4. «Прагну відвернутися і розслабитися (за допомогою алкоголю, заспокійливих засобів, смачної їжі і т.п.)»
5. «Щоб пережити труднощі, я беруся за здійснення давньої мрії (їду подорожувати, поступаю на курси іноземної мови і т. п.)»
6. «Я ізолююся, прагну залишитися наодинці з собою».
7. «Я використовую співпрацю із значущими мені людьми для подолання труднощів».
8. «Я звичайно шукаю людей, здатних допомогти мені порадою».

Бланки відповідей контрольної групи до методики визначення індивідуальних копінг-стратегій Е.Хайма

**Бланк відповідей до методики визначення індивідуальних копінг-стратегій Е.
Хайма**

ПІБ _____ вік _____

Твердження

А

1. Говорю собі: «В даний момент є щось важливіше, ніж труднощі».
2. Говорю собі: «Це доля, потрібно з цим змиритися».
3. «Це неістотні труднощі, не все так погано, в основному все добре».
4. «Я не втрачаю самовладання і контролю над собою у важкі хвилини і прагну нікому не показувати свого стану».
- 5) «Я прагну все проаналізувати, все зважити і пояснити собі, що ж трапилося».
6. «Я говорю собі: в порівнянні з проблемами інших людей — це дрібниця».
7. «Якщо щось трапилося, то так угоднo Богу».
8. «Я не знаю що робити, і мені часом здається, що мені не виплутатися з цих труднощів».
9. «Я додаю своїм труднощам особливе значення, долаючи їх, я удосконалююся сам».
10. «Зараз я повністю не можу справитися з цими труднощами, але з часом зможу справитися і з складнішими».

Б

1. «Я завжди глибоко обурений несправедливістю долі до мене і протестую».
2. «Я впадаю у відчай, я ридаю і плачу».
3. «Я пригнічую емоції в собі».
4. «Я завжди впевнений, що є вихід з важкої ситуації».
5. «Я довіряю подолання своїх труднощів іншим людям, які готові допомогти мені».
6. «Я впадаю в стан безнадійності».
7. «Я вважаю себе винуватим і одержую по заслугах».
8. «Я впадаю в сказ, стаю агресивним».

В

1. «Я занурююся в улюблену справу, прагнучи забути про труднощі».
2. «Я прагну допомогти людям, і в турботах про них забуваю про свої жалі».
3. «Прагну не думати, всіляко уникаю зосереджуватися на своїх неприємностях».
4. «Прагну відвернутися і розслабитися (за допомогою алкоголю, заспокійливих засобів, смачної їжі і т.п.)»
5. «Щоб пережити труднощі, я беруся за здійснення давньої мрії (їду подорожувати, поступаю на курси іноземної мови і т. п.)»
6. «Я ізолююся, прагну залишитися наодинці з собою».
7. «Я використовую співпрацю із значущими мені людьми для подолання труднощів».
8. «Я звичайно шукаю людей, здатних допомогти мені порадою».

Бланки відповідей експериментальної групи до анкети Польської Н.А. та Кабанової А.П.

Бланк відповідей до анкети Польської Н.А. та Кабанової А.П.

ПІБ _____ вік _____

Питання	Варіант відповіді
1. Що, на вашу думку, лежить в основі штучної зміни тіла (пірсинг, татуаж, шрамування та ін)?	Індивідуальні уявлення про красу
	Мода
	Потреба у нових відчуттях
	Виклик суспільству
	Психологічні проблеми (незадоволення власною зовнішністю, стрес, кризис)
2. Як ви відноситеся до екстремального пірсингу та іншим модифікаціям тіла(шрамування, металевих імплантантів під шкіру, підвішування на гачках)?	Негативно
	Байдуже
	З інтересом, але не більш того
	Схвально
3. Чи вважаєте ви, що модифікації тіла допомагають зняти стрес?	Так
	Ні
	Не знаю
4. Чи викликають у вас цікавості телепередачі, фільми, газетні та журнальні публікації, які присвячені проблемі модифікації тіла?	Так
	Ні
5. Більшість ваших знайомих мають пірсинг, татуювання та інші зміни тіла?	Так
	Ні
	Не помічав
6. Люди, які різко виділяються із натовпу своїм екстравагантним виглядом викликають у вас	Симпатію
	Цікавість
	Роздратування
7. У вас є	Пірсинг - видимі зони тіла
	Пірсинг - інтимні зони тіла
	Пістйне татуювання - видимі зони тіла
	Пістйне татуювання - інтимні зони тіла
	Декоративні шрами
	Інші модифікації тіла
8. Ви побрували самостійно модифікувати своє тіло (зробити собі прокол, нанести тату, шрам тв іню)?	Так, один раз
	Так, більше одного разу
	Ніколи
9. В повсякденні труднощі і турботи викликають у вас роздратування?	Так
	Ні
10. Чи траплялось, що ваші вчинки причиняли біль чи страждання близьким людям?	Так
	Ні
11. Чи буває у вас непереборне бажання нанести собі пошкодження?	Коли дуже нервую
	Коли злюсь
	Ні
12. Під впливом сильних емоцій ви можете себе вдарити, вкусити, зробити порізи, причинити інші шкоди?	Так
	Ні
13. Чи буває так, що прихвилюванні ви закушуєте губи, заламуєте руки, гризете нігті та ін.?	Так
	Ні
14. Чи казали вам, що ви дуже	Так

нервуєтесь через дрібниці?	Ні
15. У вашому житті бували випадки самоушкодження тіла (нанесення порізів, припалювання, розкулування болячок та ін.)?	Так
	Ні
16. Ви захоплюєтесь екстремальними видами спорту?	Так
	Ні
17. Чи можна деякі ваші вчинки пояснювати бажанням гострих відчуттів?	Так
	Ні
18. Чи можете ви себе назвати людиною, схильною до ризикових вчинків?	Так
	Ні
19. Чи були у вашому житті ситуації, коли ви хотіли звести рахунки із життям?	Так
	Ні
20. Ви палите?	Так
	Ні
21. Інколи ви вживаєте алкогольні напої?	Так
	Ні
22. Чи пробували ви наркотичні речовини?	Так
	Ні

Додаток Д

Бланки відповідей контрольної групи до анкети Польської Н.А. та Кабанової А.П.

Бланк відповідей до анкети Польської Н.А. та Кабанової А.П.

ПІБ _____ вік _____

Питання	Варіант відповіді
1. Що, на вашу думку, лежить в основі штучної зміни тіла (пірсинг, татуаж, шрамування та ін)?	Індивідуальні уявлення про красу
	Мода
	Потреба у нових відчуттях
	Виклик суспільству
	Психологічні проблеми (незадоволення власною зовнішністю, стрес, кризис)
2. Як ви відноситеся до екстремального пірсингу та іншим модифікаціям тіла(шрамування, металевих імплантів під шкіру, підвішування на гачках)?	Негативно
	Байдуже
	З інтересом, але не більш того
	Схвально
3. Чи вважаєте ви, що модифікації тіла допомагають зняти стрес?	Так
	Ні
	Не знаю
4. Чи викликають у вас цікавості телепередачі, фільми, газетні та журнальні публікації, які присвячені проблемі модифікації тіла?	Так
	Ні
5. Більшість ваших знайомих мають пірсинг, татуювання та інші зміни тіла?	Так
	Ні
	Не помічав
6. Люди, які різко виділяються із натовпу своїм екстравагантним виглядом викликають у вас	Симпатію
	Цікавість
	Роздратування
7. У вас є	Пірсинг - видимі зони тіла
	Пірсинг - інтимні зони тіла
	Пістйне татуювання - видимі зони тіла
	Пістйне татуювання - інтимні зони тіла
	Декоративні шрами
	Інші модифікації тіла
8. Ви побрували самостійно модифікувати своє тіло (зробити собі прокол, нанести тату, шрам тв іню)?	Так, один раз
	Так, більше одного разу
	Ніколи
9. В повсякденні труднощі і турботи викликають у вас роздратування?	Так
	Ні
10. Чи траплялось, що ваші вчинки причиняли біль чи страждання близьким людям?	Так
	Ні
11. Чи буває у вас непереборне бажання нанести собі пошкодження?	Коли дуже нервую
	Коли злюсь
	Ні
12. Під впливом сильних емоцій ви можете себе вдарити, вкусити, зробити порізи, причинити інші шкоди?	Так
	Ні

13. Чи буває так, що прихвилюванні ви закушуєте губи, заламуєте руки, гризете нігті та ін.?	Так
	Ні
14. Чи казали вам, що ви дуже нервуєтесь через дрібниці?	Так
	Ні
15. У вашому житті бували випадки самоушкодження тіла (нанесення порізів, припалювання, розкулування болячок та ін.)?	Так
	Ні
16. Ви захоплюєтесь екстремальними видами спорту?	Так
	Ні
17. Чи можна деякі ваші вчинки пояснювати бажанням гострих відчуттів?	Так
	Ні
18. Чи можете ви себе назвати людиною, схильною до ризикових вчинків?	Так
	Ні
19. Чи були у вашому житті ситуації, коли ви хотіли звести рахунки із життям?	Так
	Ні
20. Ви палите?	Так
	Ні
21. Інколи ви вживаєте алкогольні напої?	Так
	Ні
22. Чи пробували ви наркотичні речовини?	Так
	Ні